

Sacred Source.

Ritorna alla tua Fonte.

1 – 9 NOVEMBRE 2025

9 giorni a Rishikesh.
 Profonde Esperienze Energetiche.
 Il Suono che Cura.
 Cerimonie.
 Il Gange.
 Te Stesso.



9

GIORNI

12

PRATICHE

4

ESCURSIONI

1

FESTIVAL DELLE LUCI

L'ESPERIENZA

RISHIKESH: DOVE IL VIAGGIO DIVENTA TRASFORMAZIONE

Non si arriva in India per caso. Terra spirituale millenaria, viva tra le rive del Gange e l'Himalaya. Una forza che attraversa i secoli — nei templi, nei rituali, negli sguardi. E che tocca chiunque vi metta piede. Il ritiro Giver ti porta al cuore di questa esperienza, dove la saggezza della tradizione indiana incontra il lavoro energetico e trasformativo di Giver. Pratiche profonde, cerimonie, insegnamenti — un percorso unico di crescita e consapevolezza. Più di un viaggio. Un ritorno alla tua essenza.

A CHI È RIVOLTO

- Ti senti attratto dall'India, non come turista, ma come qualcuno che percepisce un richiamo profondo, quasi un ritorno a casa che lo sta aspettando.
- Sei pronto a dedicare una settimana intera a te stesso, alla tua energia e al tuo percorso di trasformazione e profondo nutrimento.
- Ti piacerebbe vivere Pranayama, Suono curativo, pratiche volte al tuo benessere e cerimonie nel loro contesto originale.
- Non sei un Giver, ma senti una risonanza e vuoi vivere un profondo risveglio spirituale e contatto con la tua Anima. Questo viaggio è aperto a tutti.

COSA È INCLUSO

- 9 Giorni · 8 Notti di alloggio scelto con cura
- 12 Pratiche sacre · 4 Escursioni
- 3 Pasti vegetariani al giorno
- Transfer privato di andata e ritorno Delhi ↔ Rishikesh
- Celebrazione di Diwali · 8 novembre, il Festival delle Luci

LE ESCURSIONI

La terra è parte della pratica.

- Asana sul Gange**
Pratica sulla riva del fiume mentre il Gange scorre accanto a te. Il fiume più antico dell'India come testimone.
- Pranayama alla Cascata**
Un'esperienza di respiro immersa nella forza dell'acqua e della natura. Il respiro incontra gli elementi e il corpo si apre in modo naturale e potente.
- Meditazione all'Alba**
Prima che il giorno inizi, sali verso le cime dell'Himalaya. Mentre il sole sorge lentamente sulla valle, ti siedi in meditazione in cima al mondo, immerso nella quiete e nella vastità del paesaggio.
- Trekking alla Cascata**
Nelle colline himalayane. Una camminata che chiede qualcosa al corpo e restituisce qualcosa ad esso. La terra qui non è sfondo — è pratica.

L'ULTIMO GIORNO

Un dono che porti per il resto della tua vita.

Celebreremo insieme il festival di Diwali. L'8 Novembre, mentre il nostro ultimo giorno si chiude, l'India si illumina. Diwali — il Festival delle Luci — riempie le strade di Rishikesh di tante fiamme. Una notte che per la tradizione segna la vittoria della luce sull'oscurità. Non lo guarderai dall'esterno. Sarai dentro.

Le Pratiche.

9 giorni. Una vita di apertura.

01 Meditazione

Pratiche guidate per accedere a uno spazio di quiete interiore, ampliare la consapevolezza e sviluppare una percezione più profonda e lucida di sé'.

02 Pranayama Tradizionale

Tecniche di respirazione sacre della tradizione indiana. Ogni pratica guida il risveglio del prana — l'energia vitale — aprendo progressivamente i canali energetici del corpo.

03 Kundalini Activation Astral Work Session

Sperimenta l'evoluzione del risveglio della tua energia Kundalini attraverso la trasmissione energetica consapevole del metodo GIVER®. Ricevi due sessioni speciali, in cui rilasciare le energie sopresse, potenziando la tua forza vitale grazie a profonde guarigioni e pulizia energetica. Ritrova nuova armonia interiore e maggior senso di solidità e sicurezza. Questa è l'esperienza giusta per accrescere il tuo sentire e raggiungere una connessione più autentica con te stesso.

04 Quantum Astral Healing Session

Un'esperienza dedicata alla cura del Corpo Energetico Astrale che favorisce riallineamento, riconnessione alla Fonte e un naturale ritorno all'equilibrio, alla chiarezza e centratura.

05 Guarigione Sonora Astrale

Lasciati avvolgere dalle profonde vibrazioni delle campane tibetane e dalle elevate frequenze dei mantra di purificazione del Corpo Astrale. Un'esperienza sonora immersiva che accompagna corpo e mente in un viaggio di armonia, rilassamento e profondo nutrimento interiore.

06 Cerimonia del Loto Blu Sacro

Un rituale di presenza e ascolto attraverso l'infuso del Loto Blu, pianta sacra da sempre associata all'apertura del cuore e all'espansione della consapevolezza. Un'esperienza che invita alla calma interiore, alla chiarezza e a una connessione più profonda con sé stessi.

07 Movimento Somatico

Una pratica di movimento consapevole ispirata alle antiche tradizioni dei guerrieri dell'India, che sviluppavano piena padronanza del corpo e presenza nello spazio. Attraverso sequenze guidate, risvegli una nuova consapevolezza del tuo movimento, approfondisci il sentire e impari a cooperare in modo più funzionale con il tuo corpo. Un'esperienza che favorisce il rilascio di tensioni ed emozioni trattenute nei tessuti, acquisendo maggiore presenza, forza fisica e ascolto interiore.

08 Cerimonia Ganga Aarti

Vivi un'autentica immersione nella tradizione hindu partecipando a un antico rituale serale sulle rive del fiume Ganga. Il fuoco delle offerte, i canti vedici e il ritmo sacro della cerimonia ti conducono dentro il cuore vivo di una cultura millenaria, in uno spazio di profonda connessione e presenza. Un'esperienza per entrare nel vivo del rito, sentirne l'essenza e lasciarsi attraversare dalla sua sacralità.

09 Kirtan

Il Kirtan è un canto devozionale della tradizione indiana che unisce voci e mantra in un'esperienza collettiva. Un viaggio sonoro che apre il cuore e risveglia gioia, presenza e connessione.

10 Fondamenti di Ayurveda

Un'introduzione all'Ayurveda, l'antica scienza della vita. Comprendi la tua costituzione, i tuoi ritmi e ciò che ti nutre o ti indebolisce. Una conoscenza pratica da portare nella vita di ogni giorno.

11 Fondamenti del Metodo Giver

Scopri e vivi i principi e i valori di Giver, imparando a donare al mondo senza disperdere la tua energia e senza perdere il contatto con te stesso. Attraverso una maggiore consapevolezza riconoscerai la tua unicità, apprendendo come vivere la tua vera natura e diventare un contributo autentico nel cammino di evoluzione, arricchendo profondamente la tua vita.

12 Lezione di Asana

Le Asana sono la pratica attraverso cui il corpo diventa presenza, radicamento e consapevolezza. Queste lezioni lavorano sul piano fisico, sviluppando forza, stabilità e ascolto profondo del corpo. Offrono un'integrazione concreta al lavoro energetico più sottile che si svolge durante il resto della settimana. Un invito a tornare al corpo come punto di partenza di ogni trasformazione.

*"L'aria ai piedi dell'Himalaya e' diversa.
Ogni respiro qui e' gia' una pratica."*

Il tuo investimento.

PREZZO STANDARD

€1.800

A PERSONA · CAMERA DOPPIA CONDIVISA

PORTA UN AMICO

€100 di sconto per entrambi

Valido sia per te che per la persona che porti.

SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA

+ €200

10% DI SCONTO RISERVATO A CHI È GIÀ GIVER — E SI ESTENDE ANCHE A CHI VUOI PORTARE CON TE.

ASSICURATI IL TUO POSTO · CAPARRA DI €500

INCLUSO NEL PREZZO

- 9 Giorni · 8 Notti di pernottamento a Rishikesh
- 4 Escursioni
- Transfer di andata e ritorno Delhi ↔ Rishikesh
- 12 Pratiche sacre
- 3 Pasti vegetariani al giorno
- Notte di Diwali · 8 Novembre, il Festival delle Luci

NON INCLUSO

- Voli internazionali
- Visto
- Pernottamento a Delhi (consigliamo 2 notti: 31 Ott. prima della partenza; 9 Nov. prima del rientro)
- Assicurazione sanitaria
- Spese personali

SACRED SOURCE è un ritiro dedicato alle anime in evoluzione

9 GIORNI · IL GANGE · TU

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

givertotheworld.it

 +39 391 351 8418

info@givertotheworld.it